

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

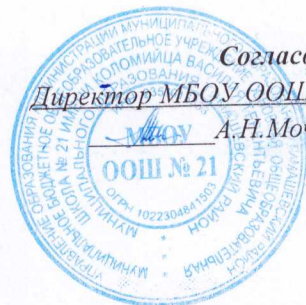
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя

На 21 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Овощи натуральные соленые (помидоры)	0,6	0,0	1,4	8	6,14
150	Омлет с морковью	12,0	18,2	5,5	234	37,09
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,2	0,0	29,8	120	4,14
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	3,07
40	Хлеб ржаной	2,7	0,4	17,0	82	4,17
180	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	34,20
670	Итого	19,3	19,0	81,2	577	88,81

Обед

200	Солянка	4,5	7,3	5,4	108	22,36
180	Рагу из птицы, овощей с кашей	11,4	17,7	18,4	282	41,63
200	Компот из кураги	0,9	0,1	27,8	116	5,20
60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,1	142	4,61
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,13
45	Сырок творожный для детского питания	4,0	10,0	8,1	139	28,28
100	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,5	0,5	21,0	96	21,50
815	Итого	28,8	36,2	123,4	944	126,71

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

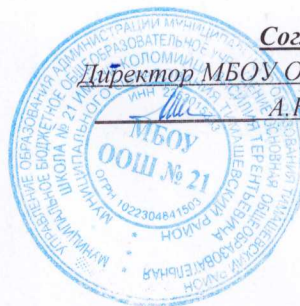
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалов



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя

На 21 февраля 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Солянка	5,10	9,17	2,30	116,06	28,26	31,89
200	Рагу из птицы, овощей с кашей	14,42	21,35	18,99	330,87	50,12	56,55
200	Компот из кураги	1,08	0,06	29,95	125,56	6,17	6,96
64	Хлеб пшеничный	4,81	0,39	31,61	149,20	4,84	5,46
65	Хлеб ржаной	4,30	0,57	27,55	132,57	6,77	7,64
779	Итого	29,71	31,54	110,40	854,26	96,16	108,50

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя
На 21 февраля 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	10,24
200	Омлет с морковью	15,95	22,15	7,30	293,33	46,90
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		31,71	127,99	4,32
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,31
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,13
560	Итого	21,48	22,60	69,11	567,14	66,90
Обед						
250	Солянка	5,10	9,17	2,30	116,06	28,26
200	Рагу из птицы, овощей с кашей	14,42	21,35	18,99	330,87	50,12
200	Компот из кураги	1,08	0,06	29,95	125,56	6,17
64	Хлеб пшеничный	4,81	0,39	31,61	149,20	4,84
65	Хлеб ржаной	4,30	0,57	27,55	132,57	6,77
779	Итого	29,71	31,54	110,40	854,26	96,16
	Всего	51,19	54,14	179,51	1421,40	163,06

При приготовлении использована соль пищевая йодированная
Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н. Яворская